



## Des images abstraites pour parler de sa détresse

L'autre jour, en quête d'information sur la détresse psychologique des soldats de l'armée canadienne, j'ai trouvé une étude<sup>1</sup> faite par cette dernière, qui explique comment les familles peuvent être affectées par le choc

post-traumatique d'un de leurs parents ayant participé à un théâtre opérationnel. La conclusion du rapport des spécialistes était : Parlez, parlez, parlez. A partir de là, je me demandais si l'on pouvait suggérer, aux familles des soldats, d'utiliser des images abstraites pour aider leurs proches à parler de cette détresse psychologique qui dure souvent très longtemps.

En 2010, des psychologues<sup>2</sup> ont découvert que jouer avec l'application Web Tétris après un choc post-traumatique à la suite d'un accident d'avion aide les accidentés à parler de leur vécu en diminuant leur stress et en changeant la qualité de leur concentration. Bizarrement, le jeu, qui n'a pas été conçu pour un exercice thérapeutique, permet de diminuer, sinon d'éliminer les flashbacks. On pourrait penser que les images abstraites, quelles soient en version 2D ou 3D modifient la concentration de façon à induire un processus de reconstruction virtuel. Quand une personne a subi un choc difficile à intégrer, il semble qu'un travail d'imagination permette de se restructurer mentalement. De là, l'idée de jouer avec des images abstraites en famille pour parler en profondeur d'événements traumatisants (accidents, violence, harcèlement, etc.). Comme la pensée humaine est régulièrement transférée en une série d'archétypes connus (chiffres, couleurs, formes géométriques, etc.) il se peut que ces images de factures graphique simple puissent participer à la construction du sens.

S'il est possible de proposer pour les personnes ayant subi un choc post-traumatique de parler de leur détresse en regardant des images abstraites, pourquoi ne pas répéter l'exercice en milieu de travail ? Malheureusement, parler de la détresse psychologique au travail reste un sujet tabou parce que les objectifs de performance commerciale sont incompatibles avec ce genre de problèmes personnels. Comme beaucoup de travailleurs ne sont pas préparés à négocier autant avec leur propre détresse qu'avec celle des autres, ils ne veulent tout simplement pas se remettre en question et subir, en plus, une forme de stigmatisation de leurs collègues après avoir dévoilé publiquement leurs faiblesses. Il serait donc souhaitable de faire délibérément des exercices de réflexion, en groupe, à l'aide d'images abstraites qui permettront d'exprimer ouvertement ce mal-être sans y voir un préjudice quelconque.

Indépendamment du parcours de vie des personnes vivant une détresse psychologique les images abstraites peuvent réduire la complexité du phénomène vécu en de simples formes et simples couleurs.. Comme nous intégrons et organisons déjà une quantité faramineuse d'informations, circonscrire, abstraitement, cette détresse peut devenir un exercice à la fois ludique, thérapeutique et philosophique.

Si vous n'arrivez plus à mettre en mots un vécu traumatisant ou une situation d'ordre psychologique qui vous préoccupe, faites un exercice de reconstruction visuelle en utilisant des images ayant un fort degré d'abstraction. Prenez le temps de trouver des couleurs et des formes qui pourront schématiser cette reconstruction mentale. C'est avec ces images que vous pourrez mieux vous exprimer et découvrir différents angles à votre détresse.

Toutes les situations et tous les types d'événements qu'ils soit heureux ou dramatiques, sont transférés en signaux électriques et chimiques dans notre corps. Par la suite certaine partie de notre corps sélectionne les signaux avec lesquels il construira autant notre langage imagée que parlé. Notre monde symbolique met en place une sorte de trame, à caractère abstrait, capable de construire, à volonté, tous les événements qui ont marqués notre vie. Cette trame et les images maitresses qui l'accompagne sont des

portails faisant constamment le pont entre l'abstraction et la figuration comme l'expression et l'introspection.

## *Michel Delage*

1 Les familles des soldats ont besoin d'aide psychologique

<http://www.lapresse.ca/actualites/dossiers/le-canada-en-afghanistan/200904/19/01-848144-les-familles-de-soldats-ont-besoin-daide-psychologique.php>

<http://www.familyforce.ca/FR/Pages/default.aspx>

2 **Le jeu Tétris aide à diminuer le stress post-traumatique**

<http://www.psychomedia.qc.ca/post-traumatique/2010-11-13/le-jeu-tetris-aide-a-diminuer-le-stress-post-traumatique>